

Luomuliikuntaa kirjastossa

16.2.2015 Tekijä [Jyväskylän yliopiston kirjasto](#)

Istumisen terveyshaitat ovat nousseet puheenaiheeksi viime vuosina. ”Istuminen tappaa” on tunnettu slogan, joka herättelee meitä huomaamaan kuinka paljon elämästämme vietämme istuma-asennossa tai ylipäänsä paikallaan. Vaikka kuntoilu on suosittu harrastus, samaan aikaan normaaliin arkeen sisältyvä liikkuminen on vähentynyt. Myös julkiset tilat, kuten kirjastot, ovat osa koko yhteiskuntaan levinnyttä istumiskulttuuria. Mutta voisiko kulttuuria muuttaa ja liikettä lisätä?

Tutkittua tietoa istumisen haitoista

Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksella tohtorikoulutettavana työskentelevä Arto Pesola on tutkinut istumisen aiheuttamia terveysongelmia ja arkiaktiivisuuden merkitystä. Parhaillaan Pesola on mukana sosiaali- ja terveysministeriön asettamassa työryhmässä, joka laatii suomalaisille istumissuosituksia. Suositukset julkaistaan tämän kevään aikana.



Tutkimuksissa on todettu, että monet meistä istuvat jopa 10 tuntia vuorokaudessa, kertoo Pesola. Tämä tapahtuu ikään kuin huomaamatta. Istumisesta on tullut normi. Kuten Pesola kirjoittaa kirjassaan [Luomuliikunnan vallankumous – sohvan pohjalta taisteluvoittoon](#):

Ennen istuminen oli lepoetki raskaan päivän keskellä. Nyt ensimmäistä kertaa, istuminen ei ole enää lepäämistä varten. Se on toiminto, jota teemme kaikkialla.

Mutta miksi juuri istuminen on vaarallista ja mitä haittoja siitä voi seurata? Suurin osa haitoista on välillisiä. Koska paikallaan ollessa energiankulutus on alhainen, paino nousee herkemmin. Riski sairastua mm. sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyypin 2 diabetekseen kasvaa. Istuminen kuormittaa myös tuki- ja liikuntaelimestöä aiheuttaen sekä niska- ja hartiakipuja että alaselkäkipuja. Rungas istuminen jopa vähentää alaraajojen luiden tiheyttä.

Mihin katosi arkiaktiivisuus?

Arkiaktiivisuus tai luomuliikunta, kuten Pesola asian ilmaisee, on ylipäänsä vähentynyt elämässämme. Pesola määrittelee luomuliikunnan näin:

Luomuliikunta tarkoittaa jokaista askelta ja joka ikistä aktiivisuutta lihaksissasi. Luomuliikunta on riippumaton ajasta, paikasta, tyylistä tai tekemisen tarkoituksesta. Luomuliikuntaa kuvaavat sanat helppous, saavutettavuus ja erityisesti hyvä fiilis. Luomuliikunta kuuluu jokaisen ihmisen elämään, koska se on kehomme normaalin toiminnan edellytys.

Istumatyö, autoilu, televisio, tietokone, hissi – siinä muutamia syitä jokapäiväisen aktiivisuuden ja liikunnan vähentymiseen. Iltalenkki varmasti edistää terveyttä, mutta entä jos sitä edeltävään

päivään ei sisälly liikettä juuri lainkaan. Toisin sanoen, voiko iltalenkillä kumota haittavaikutukset, joita päivän paikallaan olosta seuraa.

Arkisilla, pienillä valinnoilla voi olla suuri merkitys terveyden kannalta, korostaa Pesola. Tämä on toisaalta helpottava uutinen. Hyvinvointimme kasvaa, jos onnistumme sijoittamaan normaaliin opiskelu- tai työpäivään liikettä. Aivan kuten istumme huomaamatta, voimme harrastaa luomuliikuntaa huomaamatta. Jokapäiväisessä arjessa tapahtuvan liikunnan keskeisenä etuna on, että saamme sitä kautta jatkuvaa ja toistuvaa hyötyä. Jos esimerkiksi vaihdamme päivittäisen hissinkäytön portaiden kävelyyn, saamme liikuntaa 365 päivänä vuodessa.

Ympäristö herättelee liikkumaan

Vaikka ihmiset ovat viime kädessä itse vastuussa omasta liikkumisestaan tai liikkumattomuudestaan, myös ympäristöllä on merkitystä. Rakennettu ja sosiaalinen ympäristö määrittävät ihmisten aktiivisuutta. Tarjoaako tai houkutteleeko ympäristö mahdollisuuden liikkua? Usein istuminen on itsestään selvä vaihtoehto, kun taas seisominen muodostaa poikkeuksen. Esimerkiksi odotustiloissa on tarjolla tuoleja, joihin istahdetaan odottelemaan. Jos tuoleille ei enää mahdu, ”joutuu” seisomaan.

Pesolan mukaan pienillä muutoksilla voi kuitenkin ohjata ihmisten käyttäytymistä. Tilaan voidaan sijoittaa esimerkiksi korkeampia pöytätaasoja, joiden luo on luontevaa hakeutua seisoskelemaan. Seinille voidaan laittaa julisteita, joissa vinkataan seisomisen hyödyistä. Usein pelkkä muistutus riittää aktivoimaan ihmisiä. Laajoja perusteluja istumisen haitoista ei välttämättä tarvita.

Pesolan mielestä myöskään esimerkin voimaa ei pidä väheksyä. Jos yksi ihminen alkaa seisoskella, toinen seuraa helpommin perässä. Pian jo useampi ihminen voi valita seisomisen istumisen sijaan. Kun valinnan on tehnyt yhden kerran, sen toistaa helpommin uudestaan. Vähitellen seisomisesta voikin tulla tapa ja istumisesta poikkeus.

Ergonomiaa kirjastossa



Kirjaston seisomatyöpisteet ovat jatkuvasti käytössä. Kuva: Annikki Järvinen

Kirjastot voivat omilla tila- ja kalusteratkaisuillaan edistää asiakkaidensa hyvinvointia. Jyväskylän yliopiston kirjastossa on viime vuosina pyritty parantamaan ergonomiaa ja lisäämään vaihtoehtoja staattiselle tuolissa istumiselle. Vaikka perinteisiä tuoleja ja istumatyöpisteitä on edelleen eniten tarjolla, kirjastoon on hankittu myös kiinteitä seisomatyöpisteitä ja sähkökäyttöisiä säädettäviä työpisteitä. Säädettävät työpisteet ovat paras, mutta myös kallein vaihtoehto. Kiinteät seisomapisteeet ovat nekin askel parempaan suuntaan, vaikka eivät sovellukaan kovin erikokoisille ihmisille. Asiakkaiden käytössä on lisäksi jumppapalloja. Pesolan mukaan niitä kannattaa suosia, vaikka aloittelijan kannalta soveltuvatkin parhaiten lyhytkestoiseen istumiseen. Jumppapallolla istuttaessa energiankulutus kasvaa ja leveä jalka-asento kääntää lantiota eteenpäin, jolloin selkään tulee luonnollinen notko. Toisaalta jumppapallosta ei saa selälle tukea. Jos keskivartalon lihaskunto on heikko, äkillinen pitkäaikainen istuminen voi luiskahtaa ylläkirjituksen puolelle.

Kirjastosta löytää myös paikkoja, joissa voi pötkötellä pitkällään. Hiljattain avattuun, 2. kerroksessa sijaitsevaan olkkariin on hankittu pari sohvia. Eri puolilta kirjastoa löytyy raheja, joista kätevä opiskelija askartelee Tee se itse -sohvan. Sohvat eivät välttämättä ole aivan ergonomisia nekään, jos niillä makoilee päiväkausia. Mutta satunnaisella pötköttelyllä on sekä kehoa että mieltä virkistäviä vaikutuksia.

Vaihtelua ja liikettä

Pesola korostaakin vaihtelun merkitystä. Osan päivästä voi istua tavallisella työtuolilla, osan jumppapallolla. Välillä voi tehdä töitä seisten, välillä makuullaan löhöten. Tärkeintä on, ettei jumitu liian pitkäksi aikaa yhteen staattiseen asentoon. Toinen keskeinen asia on liike. Istumista on syytä tauottaa ja nousta usein ylös tuolista. Seisomaan noustessa suuret asentoa ylläpitävät lihakset aktivoituvat ja energiankulutus kasvaa. Verenkierto ja aineenvaihdunta virkistyvät. Jopa lyhyistä minuutin mittaisista tauoista on osoitettu olevan hyötyä.

Vaikka monet opiskelijat viettävät pitkiäkin aikoja kirjastossa opiskellen, harva kuitenkaan istuu koko päivän täysin paikoillaan. Välillä käydään hakemassa uutta luettavaa, piipahdetaan tulostamassa, käydään kahvilla tai syömässä. Opiskelijan elämään kuuluu yleensä luontaisesti enemmän liikettä kuin toimistotyöläisen tai koululaisen. Vaikka päivän aikana istuttaisiin useallakin luennolla, niiden välissä vaihdetaan paikkaa ja saatetaan liikkua eri puolilla yliopistoa. Samalla on hyvä mahdollisuus harrastaa hyötyliikuntaa. Yliopiston alueella on hyvin helppoa siirtyä paikasta toiseen jalan tai pyörällä. Autoilu on itse asiassa paljon vaikeampaa ja vapaan parkkipaikan löytäminen haaste. Alue on myös viihtyisä, mikä sekin kannustaa kävelemään tai pyöräilemään.



Työasennon vaihtelu onnistuu kirjaston sohvilla mm. näin.

Kirjasto luomuliikunnan edistäjänä

Kirjasto voi tarjota myös mahdollisuuden kehittää ja ylläpitää fyysistä hyvinvointia.

Pesola näkee kirjaston oivallisena paikkana edistää luomuliikunnan sanomaa. Kirjastoon tullaan hakemaan tietoa ja kehittämään omaa osaamista. Toisin sanoen, kirjasto tarjoaa paikan oppia ja kehittyä. Tämän ei tarvitse tarkoittaa vain henkistä oppimista ja kehittymistä. Kirjasto voi tarjota myös mahdollisuuden kehittää ja ylläpitää fyysistä hyvinvointia. Osaltaan tämä voi vaatia taloudellista panostusta, jotta esimerkiksi kalusteita saadaan uusittua. Mutta taloudellisen panostuksen ei välttämättä tarvitse olla suuri, mistä huokeahintaiset jumppapallot ovat hyvä esimerkki.

Maaperä muutokselle on suotuisa ainakin jyvaskyläläisten opiskelijoiden keskuudessa. Kierros kirjaston tiloissa osoittaa, että seisomapaikat ja sohvut ovat jatkuvasti käytössä. Asiakaspalautteessa niitä toivotaan lisää ja jo toteutetuista muutoksista annetaan kiitosta. Suunta on selvä: tulevaisuudessa on syytä panostaa entistä enemmän tiloihin ja kalusteisiin, jotka mahdollistavat vaihtelevat työasennot ja kannustavat luomuliikuntaan.

Annikki Järvinen

Avainsanat: [ergonomia](#), [fyysinen aktiivisuus](#), [istuminen](#), [julkiset tilat](#), [kirjastot](#), [työasennot](#)